

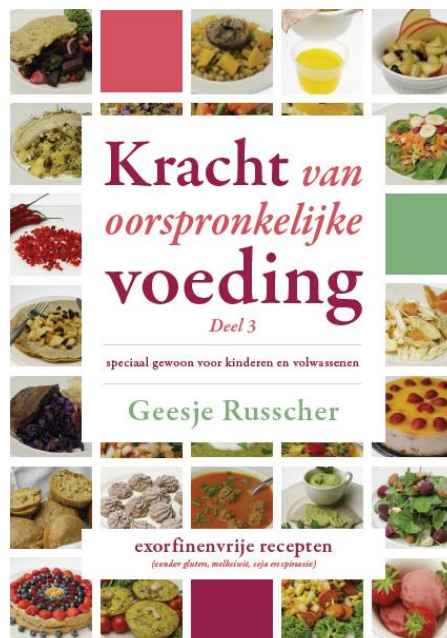
Beste lezer,

Deel 3 is uitgekomen! Het was weer een bijzondere ervaring om mijn eigen boek in ontvangst te nemen. Ook dit boek is weer prachtig uitgevoerd en het kost slechts € 18,50.

Het is boek is bij mij thuis af te halen. Bij het afhalen krijgt u in de maanden september en oktober er een puntzakje naakthaver (300 gram) bij. Wanneer u het boek bij mij thuis wilt afhalen, stuur dan even een mailtje naar info@vimenta.nl. Dan leg ik het klaar, samen met de naakthaver.

Personen die het boek per post bestellen, kunnen het boek bestellen via www.vimenta.nl. Op deze website vindt u meer informatie over het boek.

Ook is het boek te koop bij www.oorspronkelijkevoeding.nl en bij de boekhandel.



In het boek staan recepten met naakthaver. Deze haver is nog niet in de Nederlandse (natuur)winkels verkrijgbaar. Het is te koop via mijn website www.vimenta.nl en via www.oorspronkelijkevoeding.nl. Boekenhuis Rijssen (Elsenerstraat) verkoopt ook deze naakthaver.

Reacties

De eerste reacties op het boek heb ik binnen. Ik laat u even meelesen.

‘Wow, wat mooi van opzet, prachtige recepten, wat veel werk en compleet.

Wat zal daar uren werk in gezeten hebben!

Mijn complimenten!’

En is de appeltaart gelukt? ‘Ja, echt wel. Lekker zeg!!

We vinden het allebei een volwaardige taart die ik gerust aan visite voorzet. En appeltaart kennende zal die morgen nog lekkerder zijn. Dat proeven we dan zondag wel! (‘t Was de appel kruimeltaart)’ Ook gaf deze persoon aan dat de totale kosten van de ingrediënten meevielen.

‘Vanochtend hebben wij de naakthaver uitgeprobeerd en wij vonden het heerlijk. Deze middag heb ik deel 3 zitten doornemen. Complimenten voor de variatie aan recepten en duidelijke informatie. Ik heb inmiddels al veel kookboeken voorbij zien komen, maar het terug-naar-de-basis in jouw kookboek is echt een enorme verrijking.’

Leeuwen

Wist u dat vlees van dieren die in stallen gehouden worden en onnatuurlijk voedsel krijgen zo slecht is dat leeuwen er voedingssupplementen bij moeten krijgen om gezond te blijven? Ik citeer vanuit een interview met een ranger van safaripark Beekse Bergen. “Het is heel goed voor leeuwen om vlees van andere dieren te eten. Zelf kunnen de vleeseters geen planten verteren, maar via andere dieren, die dat wel kunnen, krijgen ze toch gezonde vitamines binnen. In de dierentuin komt het vlees gewoon van de slager. En de ‘plantenstofjes’ worden er overheen gestrooid, als een grote gestampte vitaminepil.”

Het is me al vaker opgevallen dat er bij dierverzorgers meer kennis is over voeding dan bij mensverzorgers. Zijn dieren dan belangrijker dan mensen? Krijgt uw huisdier volwaardige voeding binnen? Eczeem bij hond of kat laat zien dat de voeding niet in orde is!



Urineonderzoek

Personen met zware mist in het hoofd, ernstige concentratieproblemen, chronische vermoeidheid of een stoornis in het autistisch spectrum hebben vaak problemen met de juiste vertering van gluten, melkeiwitten, soja en/of spinazie. Worden deze voedingsmiddelen niet goed verteerd dan ontstaat er een exorfinenbelasting. Deze exorfinen kunnen ernstige psychische problemen geven. Via een urineonderzoek kan aangetoond worden of er sprake is van een exorfinenbelasting. Deze onderzoeken kunt u via mij aanvragen. Het onderzoek wordt gedaan door een laboratorium in Noorwegen. Hieronder vindt u een voorbeeld van een uitslag. Deze persoon weet nu dat hij/zij problemen heeft met de vertering van koemelkeiwitten, gluten, soja en dat een darmschimmel exorfinen produceert.

Met casomorphinen worden koemelkeiwitten bedoeld. Deze zijn weer onder te verdelen in soorten eiwitten. Iedere soort kan weer zijn eigen klachten geven. Zo kan iemand die scoort op casomorphin 7 last van een te lage bloeddruk hebben, ook is deze persoon gevoeliger voor depressies en kunnen kinderen kampen met een vertraagde psychomotorische ontwikkeling. Ook bij gluten zien we dat er verschillende soorten zijn die ieder ook weer verschillende klachten kan veroorzaken.

Dermorphin en deltorfin zijn afkomstig van darmschimmels. Deze stoffen zijn behoorlijk belastend voor de psyche. Ze hebben een veel sterkere werking dan dezelfde hoeveelheid morfine.

Ribusculin is afkomstig van spinazie en soy morphin van soja. Al deze stoffen horen niet in ons lichaam thuis!

In het behandeladvies wordt de voeding aangepast en de juiste voedingsmiddelen en supplementen voorgeschreven om de spijsvertering zodanig te versterken dat genoemde voedingsmiddelen te zijner tijd wel weer verdragen kunnen worden. Ook is het nodig om te kijken of de lever wel voldoende ontgift. Vaak ontgiften deze personen heel slecht, daardoor houden ze zware metalen vast in hun lichaam. Vervolgens verstoren die zware metalen de stofwisseling. Het is van groot belang dat het lichaam gestimuleerd wordt om de zware metalen af te stoten. Meer bijzonderheden vindt u op www.vimenta.nl/begeleiding.html.

Analysis results

Opioid peptides from bovine casein	Value	Reference values	
β-casomorphin 1-3		< 160	NF
β-casomorphin 1-4, amide		< 160	NF
β-casomorphin 5		< 200	NF
β-casomorphin 7	348	< 120	H
β-casomorphin 8	228	< 160	H
Opioid peptides from gluten	Value	Reference values	
Gliadorphin	261	< 130	H
Gluten exorphin A5	594	< 240	H
Gluten exorphin B5		< 140	NF
Gluten exorphin C	358	< 180	H
Opioid peptides from microbial sources	Value	Reference values	
Dermorphin		< 180	NF
Opioid peptides from other sources	Value	Reference values	
Deltorfin I	185	Unknown	
Deltorfin II		Unknown	NF
Ribusculin		Unknown	NF
Soy morphin	164	Unknown	

The number presented are arbitrary units. H: Higher than the reference value NF: Not Found

Uitje

Dan heb ik nog een leuk uitje voor u. Op D.V. 4 oktober wordt er in Meppel een puur-uit-de-regiomarkt gehouden. Dit is NIEUW! Voor meer bijzonderheden zie:

<https://www.facebook.com/puuruitderegio>



RECEPT

Dit keer heb ik een recept gekopieerd uit deel 3. In het echt ziet het er natuurlijk veel mooier uit.

 **Kruidenavocadoboter**
Bereidingstijd 10 minuten


1 avocado
plukje peterselie
3 stengels bieslook
1 teentje knoflook
snufje Keltisch zeezout

Bereidingswijze

- Haal de avocado uit de schil en doe deze in de mengbeker van de staafmixer.
- Pers de knoflookteen uit boven de avocado.
- Voeg de overige ingrediënten toe en pureer ze tot een gladde kruidenboter.



Opmerking In plaats van verse kruiden kunnen ook gedroogde kruiden gebruikt worden.

 37

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher